

# Оглавление

Предисловие . . . . .	9
Введение . . . . .	11
<b>1 Беременность в XXI веке . . . . .</b>	<b>17</b>
Смелые «новые женщины» . . . . .	18
Контроль над чудом . . . . .	19
Значение возраста . . . . .	21
Категория «потенциального риска» . . . . .	23
Работа и другие обязательства . . . . .	24
Семья меняется . . . . .	29
Матери-одиночки . . . . .	29
Как ваша беременность влияет на мужчину . . . . .	30
Общение во время беременности . . . . .	35
Беременность меняет взаимоотношения . . . . .	37
Понимание вашего положения . . . . .	39
Признаки беременности . . . . .	40
<b>2 Информированный выбор . . . . .</b>	<b>43</b>
Перемены в деторождении . . . . .	43
Государственная политика в сфере деторождения . . . . .	45

Использование технологий . . . . .	47
Ультразвуковое исследование . . . . .	48
Анализы крови . . . . .	52
Вхождение в «систему» . . . . .	53
<b>3 Исследуем альтернативы . . . . .</b>	<b>55</b>
Роды в роддоме . . . . .	56
Частные родильные дома . . . . .	58
Домашние роды . . . . .	59
Роды в воде . . . . .	60
Делаем выбор . . . . .	61
Где найти совет . . . . .	63
Заставьте услышать себя . . . . .	64
<b>4 Сотрудничество . . . . .</b>	<b>68</b>
Выбираем партнеров . . . . .	69
Источники информации . . . . .	70
Идеальная забота . . . . .	71
<b>5 Пробуждение инстинктов . . . . .</b>	<b>73</b>
Настройтесь на свое тело . . . . .	74
Инстинкт . . . . .	78
Шестое чувство . . . . .	82
Заново открывая инстинкты . . . . .	83
Вступление в контакт с ребенком . . . . .	86
Пение и разговор . . . . .	88
Невербальное общение . . . . .	89
<b>6 Подготовка к родам . . . . .</b>	<b>91</b>
Дата родов . . . . .	92
Представьте себя родителями . . . . .	93
Временные ограничения . . . . .	95

Расположение плода . . . . .	99
Занятия по подготовке к родам . . . . .	100
Уровень подготовки . . . . .	102
<b>7 Инстинктивные роды . . . . .</b>	<b>104</b>
Способы родов . . . . .	105
Создание атмосферы для инстинктивных родов . . . . .	107
Гнездовой инстинкт . . . . .	110
Роль будущего отца. . . . .	110
Роды без партнера . . . . .	111
Роды, как они задуманы природой. . . . .	112
Признаки начала родов. . . . .	114
Появление кровянистых выделений. . . . .	116
Безболезненные схватки . . . . .	116
Воды . . . . .	116
Как понять, что вы рожаете . . . . .	117
Практика вмешательства . . . . .	119
Продолжительность родов . . . . .	120
Как справляться с болью . . . . .	122
Поддержание нормальной активности. . . . .	122
Равномерное дыхание . . . . .	123
Водотерапия . . . . .	124
Чреспокожная электрическая стимуляция нервов. . . . .	125
Газ и воздух . . . . .	126
Эпидуральная анестезия . . . . .	126
Выбор, наилучший для вас . . . . .	128
Рожая с любовью . . . . .	129
Прогрессивные роды . . . . .	131

Финальный этап . . . . .	132
Третья стадия родов . . . . .	134
Уязвимость роженицы . . . . .	134
Вмешательство в роды . . . . .	136
<b>8 Инстинктивное продолжение . . . . .</b>	<b>139</b>
Продолжаем дородовые отношения . . . . .	140
Нужно время, чтобы привыкнуть друг к другу . . . . .	141
Заботливое окружение . . . . .	143
Достигаем равновесия . . . . .	146
Кормление . . . . .	147
Свобода кормления. . . . .	148
Сон . . . . .	152
Комфорт . . . . .	153
Повседневная забота . . . . .	155
Овладение родительскими навыками . . . . .	156